Voorkom nek- en rugklachten

Situering

Indien u dagelijks meerdere uren na elkaar achter uw computer doorbrengt, zijn vage nek- en rugklachten of een vervelende "muisarm" niet ondenkbaar. Deze overbelasting kan op korte of lange termijn fysieke problemen veroorzaken. Zo zijn rugklachten oorzaak nummer 1 inzake ziekteverzuim op het werk. In deze opleiding leert u dergelijke klachten doeltreffend voorkomen. Dit kan door minimale aanpassingen in de eigen werkomgeving, een ergonomische werkhouding en eenvoudige oefeningen. De nadruk ligt op oplossingen die in ieders individuele werksituatie vaak voor het grijpen liggen, maar onvoldoende gekend zijn.

Doelgroep

Deze opleiding is bedoeld voor alle bedienden die vaak met de PC werken en/of bedienden die belast zijn met een preventiefunctie.

Programma

Organisatie: Deze opleiding wordt in-house georganiseerd op basis van een behoefte-analyse door het bedrijf. De verschillende onderdelen kunnen afzonderlijk aangeboden worden al naargelang de noden.

- Inzicht in het ontstaan van diverse klachten (rug- en nekklachten, "muisarm", oogproblemen...), bouw en functioneren van de ruggengraat
- Analyse van de eigen werkplek, ergonomische opstelling van stoel, bureau, beeldscherm + randapparatuur: tips en voorbeelden
- Voor – en nadelen van ergonomische hulpmiddelen
- Invloed van stress en (spier)spanning
- Beweging door variatie: toepassing in de werksituatie
- Oefeningen bij vage klachten
- Opstellen van een individueel actieplan, vertrekkend van de mogelijkheden in de eigen werkomgeving

De oefeningen worden gedemonstreerd en samen ingeoefend. Losse kledij is daarom aangewezen.

Duur

Afhankelijk van de gekozen modules: 0,5 of 1 dag